

الإفتتاحية

الهجرة النبوية الشريفة

السازم عليكم

تسر علينا ذكرى واقمة مهمة ألاوهي هجرة شيئنا محمد صلى الله عليه واله من مكة المكرمة إلى المدينة المتورة التي صامعت في اليوم الأول من شهر ربيع الأول من السنة الثالثة عشرة من البعثة الشريقة، فبعد أن أعد العُدَّة مشركوا قريش وأحكموا الخطة عازمين على فتل النبي صلى الله عليه واله فأختاروا شخصا من كل قبيلة معتقدين أنه سيضيم دمه الطاهر بين القبائل ، أجتهموا حول دار الثبى ملى الله عليه واله شاهرين سيوفهم ليهجموا في الوقت الحدد ويتفذوا ما خططوا له، فأمر صلى الله عليه واله علياً أمير المؤملين عليه السلام أن ببيتُ على قراشه ليخرج بتقسه من الدار متوجها نحو المبيتة المتورة وفعلاً جعل الله القشاوة على عيون المشركين وتجي صلى الله عليه واله، والمشركون يراقبون الدار معتقبين بأن النبي لا زال داخل الدار والامام على قد أطاع النبي عليما أمره بالمبيت على قراشه صابراً محتسباً قادياً رسول الله صلى الله عليه واله بتقسه التباركة، وهذا الموقف يشيه موقف نبيتا إسماعيل الذبيح عليه السلام حيث قال له أبوء النبي إبراهيم عليه السلام (﴿ يَا بُنِّي أَنِّي أَرِّي فِي النَّامِ أَنِّي أَذْبِحِكَ فَانْظُرْ مَاذًا ثَرِي قَالَ يَا أَبِّتَ افْعُلَ مَا تُؤْمُرُ مَنَّجِدُتِي إِنْ شَاءَ اللَّهِ مِنْ الصابرين)) حيث صبر وأحتب وأستجاب وأسلم نفسه للذبح. وكذلك إمامنا على عليه السلام حيث أمره الرسول أن يضطحم في قراشه فأسرع في الإجابة مطيما موطئا نفسه للتنل فنجى الله سبحانه وتعانى النبى في تلك الليلة وكذلك نْجِي أَمِيرِ الْمُرْمَتِينَ، وشكرِ اللَّهُ تَمَالَى هذا المُوقِفُ وَبُرِّنَ جِمِيلُ وحُسنَ هذا الفمل بقوله جلَّ ذكره إلا كتابه الكريم ﴿ ﴿ وَمِنْ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي تَفْسَهُ ابْتِعَاءُ مَرْضَاتَ الله))، هيمد أن هجم الشركون وكانوا متيقتين من أن الناتم على القراش هو الثبي صلى الله عليه واله بهتوا وخاب سميهم مندما برز لهم أمير المؤمنين على عليه السلام وأصبحوا حياري خائبين لا يعلمون ماذا يقعلون فالحمد الله على عجاة النبي ووصيه وسلامتهما من كيد الكائدين الأشرار، وهيث بلَّمَ الرسول صلى الله عليه واله رسالته وأتم الله ديته وأكمل نعمته بولاية أمير المؤمنين على بن أبي طالب عليه السلام ية يوم القدير :

نسأله تعالى أن يجعلكم وإيانا من السائرين على نهج النبي الأكرم صلى الله عليه واله وأمل بيته الأطهار والثابتين على ولايتهم صلوات الله تعالى عليهم أجمعين،

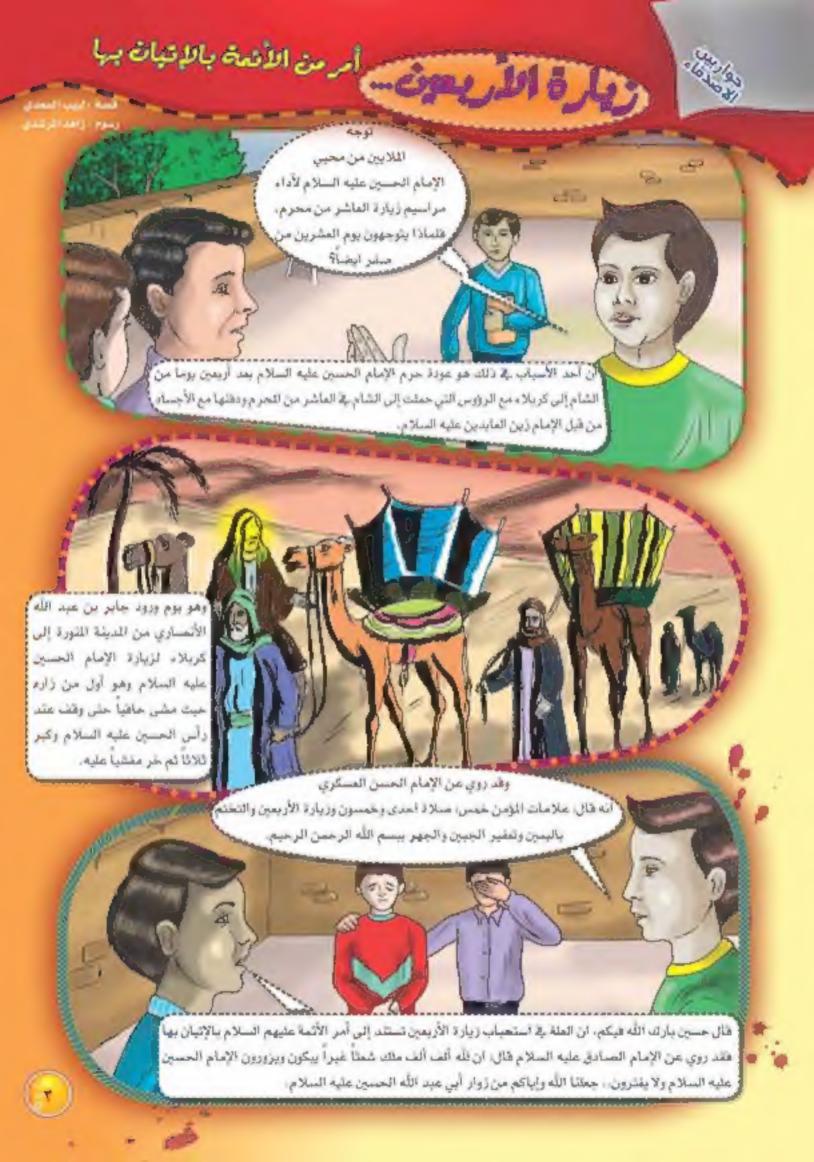
المشرف العام



العشرف العام: السيد سعد الدين البناء
عدير الإدارة : تو الفقار الشريفي
مينة التحرير؛
علاء الباشق، وسام القريني
الاشراف الديني
قسم الشؤون الدينية
التحقيق اللغوي؛
التحقيق اللغوي؛
التحميم والإخراج الفني؛
عقيل الخزاعي،مصطفى رعد سعدون
عقيل الخزاعي،مصطفى رعد سعدون
التصوير الفوتوغرافي؛

لإبداء أرائكم وملاحظاتكم حول المجلة أو المشاركة. يرجى مراسلتنا على إيميل المجلة التالي Alhussini.mgz@@mail.Com أو الاتصال بنا على رقم انهائف الإنصال بنا على رقم انهائف

معر السعة ١٥٠ ديتار



حروفنا الجميلة حرف الطاء

آجمل تحية أهديها لكم أحيتي الصنفار وتحن نلتقي مما عا واحة حروطنا الجميلة عاهدًا العدد تصل إلى الحرف السادس عشر عا تسلسل حروف اللغة العربية وهو حرف الطاء ورسعه ط / (العترة الطاهرة)

أول ما تتعلمه عن حرف الطاء ما جاء في أسماء الله الحسلي وهي

الباسط

اللطيف

تلقسط

• طه هي اسم إحدى سور القرآن الكريم وطه هو اسم نبينا الكريم محمد سلى الله عليه وآله

أبو طالب عليه السلام عم نبيتا الأكرم ووالد أمير المؤمنين علي عليهما أفضل الصلاة والسلام
 وكان من أشد المدافعين عن النبي صلى الله عليه وآله فقد قال رسول الله صلى الله عليه وآله (لولا سيف على وأموال خديجة ومنعة أبى طالب ما قامت للإسلام قائمة)

جعفر الطبار اخو أمير المؤمنين علي عليه السلام لديه جناحان بطير بهما في الجنة استشهد في ممركة مؤنه سنة ٨ هـ

• عيد المطلب هو جد رسول الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وآله

88

قصة تصيرة

طارق ولد طيب، يلهو دوما بطاثرته الوراثية،

وبيتما كان يلعب سقط طير صغير من الشجرة بسبب طائرته الورقية،

فكسر جناحه فأخذه إلى الطبيب البيطري وعالجه، وتذكر طارق كيف كان طفل صفيرا وكانت أمه تقلق عليه،

وكذلك الحال بالنسبة لأم الطير،

فأعاد الطير الصنفير إلى عشه

ولا يدري كيف يعتذر من أم الطير الصفير

عما سببه لها من قلق وخوف



الأن كم كلمة وردت في القصمة فيها حرف طاء بعد حذف الكلمة المكررة
()()()()()
ماذا فعل طارق وهو يلعب ؟ (؟ ()
إلى أين ذهب طارق مسرعا ؟ (؟ ()
ماذا تذكر طارق ؟ ()
ماذا تعلمت من القصمة ؟ (وماذا تعلمت من القصمة ؟
ما رأيك يا مطيري بيعض التعارين
المتعربين الأول
إليك بعض الكلمات وعليك باحمديقي أن تضعها في جعل مفيدة لتشكل قصمة جميلة من تأليفك ويعكنك
إضافة ال التعريف إليها (طعاطم ، عطاه ، مطر ، طاعة ، عطلة ، طويلة ، طريق ، بطريق)
التمرين الثاني
في الشرأن الكريم توجد سبع سور فيها حرف الطأء
• هل يمكنك كتابة اسم كل سورة
() ()
()()
()()()
 على يمكنك حفظ أحدى هذه السور القرآئية المباركة؟ فقد ورد أن هناك درجات في الجنة فيقال.
للشخص إقرأ آية وارتقي درجة ، جعلكم الله ووالديكم من الفائزين بالجنة يوم القيامة ،
المتمرين الثالث
طبع الكلمة المقاسية في القراغ والتي تتضمن حرف الطآء
سينسب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة .
حبمن الإيمان .
الوالدين واجبة ،





بعد ان نهضت الجدة صفية من نومها لكي تؤدي صلاة الفجر توجهت إلى غرفة حفيدتها سارة لكي توقظها للصلاة ولكنها وجدتها جالسة وقد أكملت وضوءها فقالت لها السلام عليكم با ابنتي

فقالت سارة: وعليكم السارم اسعد الله صباحك باجدتي .. فقالت الجدة صفية: هل أكملت وصوءك

هَمَّانَت سارة :نعم يا جِنتي لقد أكملت الوضوء واناً انتظرك لكي نصلي معا. هَدخل أبو سارة إلى الغرفة وقال: السلام عليكم اسعد الله صباحكم.. فقالت سارة وجدّتها: وعليكم السلام أسعد الله صباحك

وقالت له الجدة صمية: يا بني هل جئت لتوقظ سارة للصلاة؟

فقال الأب: لا لأنني متأكد إنها سوف تفهض للصلاة كعادتها ولكنني سمعت صوتكما فأحبيت أن اسلم عليكما والتي تحية الصباح يا أماد.، فقالت له الجدة صفية: بوركت يا ولدي، وذهب والدسارة للصلاة فإ الجامع.

اما سارة وجدَّنها فقد وفقنا للصلاة وبعد أن أكملنا الصلاة تقاول الجميع طعام الإفطار وذهبوا إلى إعمالهم وسارة توجهت إلى مدرستها وحينما جاء وقت القداء كان الجميع في المنزل منتظرين الطعام وهفاك طرق جرس البأب فقامت سارة وفقعت الباب فوجدت فقيراً على الباب

قال لها مسكين فقير إلا يوجد عندكم ما تطمعوني به؟

فتوجهت سارة إلى جدتها وأخبرتها هحملت الجدة طبق الدجاج الذي كانوا يعدونه للقداء وأعطته لسارة كي تعطيه للفقير







وجلس الجميع على المائدة لكي يضاولوا الأرز والحساء الدي أعدته والدة سأرة وجدتها وهناك ابصا طرق الباب طفامت سازة وضحت الباب وإدا بفقير أخر على الباب .. قال لسارة : أعطوني معا أعطاكم الله . فعادت سارة وأخبرت أباها بما يقول الرجل

فقال الأب: والله أن الله أعطامًا طبق الأرز عما مع الحساء وخبر ا ولبنًا فتغيروا ما ذا نعطي للرجل؟



هأعملى والدسارة الطبقين الى ساية وقال لها با اينتي لعظي مذا للرجل وقولي له مداعا أعطانا الله



وعادت سارة الى المائدة الني لم يكن عليها سوى اللبن والخير طاكل الجعيم وهم مسرورون بفعل الخير أكثر م هرجهم بدوع الطعام وأحدوا ان هذا الطعام على بساطته كان الدعن اي طعام أخر لأن الله تعالى بارك فيه



إلى أولياء الأمور الأعزاء

توجد الكثير من القضايا التي يجب مراعاتما في بناء شخصية الطفل منها

١ اداء السلام على الطفل: لقد كان من أحلاق الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله أن يسلم على الأطفال عندما يصادفهم في الطريق. وان تصور بعض الآباء والأمهات من أن الطفل سيشعر بالرضا عن تفسه ويصبح مدللا لو سلمنا عليه، ما هو إلا تصور باطل، بل إن القضية على العكس من ذلك تماما، إذ الة سيشعر في ظل السلام بالثقة بالنفس والفخر، ويفتح لنا ولنفسه بابا جديرا بالاهتمام والملاحظة بمناز بفائدة كبيرة في بعض الموارد.

ب مصافحة الطفل: وعن مظاهر الاحترام أن تمد يدنا نحو الطفل ونصافحه لكي لا يراوده الظن بأنه ليس من عداد البشرية ولا ينظرون له كانسان. ويقوم بعض الإقراد بمصافحة الجميع عندما يدخل إلى مجلس ما، وعندما يصل إلى الطفل يتجاوزه ولا يصافحه ويصبح ذلك باعثا على اعتقاد الطفل بأنه غير مرغوب به .
 ب ملاعبة الطفل: وهذا أيضا تما أمرنا به الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم إذ قال: رمن كان له طفل عليه أن يسايره بملاعبته) . إن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بكل شأنه وعظمته لم يلعب مع احفاده الحسن والحسين فحسب، بل كان يلعب مع الأطفال في الأزقة والطرقات أيضا، والطريف أن الأطفال كانوا يستحسنون ذلك منه ويلتفون حوله دائما .

٤ . تبجيله وتعظيمه: يجب أن ننظر إلى شخصية الطفل كنظرت إلى الفرد الكبير، وهذا هو أسمى مظاهر الاحترام له، وعندما تنظر له بحدًا للستوى من التعظيم لابد أن تسعى إلى معاملته بلطف وحنان وصدق، وان تصغي إلى كلماته وطلباته أيضا. وعندما يشرع بسرد قصة ما، يجب أن تصغي له، وان قرأ شيئا من الشعر، يجب أن تصغي له بآذاتنا ومشاعرنا لكي يشعر في ظل هذه المعاملة بآن له شخصية وكيان.



رسوم وزاهد الترشدي



اكتشاف الزجاج وصناعته الجزء الأول

اختلف الكثير من علماء التاريخ في فترة اكتشاف الوجاج وطريقة تحضيره أول مرة ، وكان ما يعتمد عليه العلماء هو ما جاء في الكتب أن مجموعة من البحارة نولوا على الشاطئ الفينيقي ثم قاموا ببناء مواقد للطبخ من مادة النظرون (مادة كلسية أقوى من الملح) وعند اشعال النار تفاعلت هذه المادة مع الرمل النقي وذابتا سوية لتشكلان اول قطعة زجاج .

هذه النظرية لم تحظ بالتأييد لأن قسم من العلماء قدم نظرية أخرى أثبتتها الادلة العلمية وهي أن السومريين هم أول من اخترع طريقة النفخ في الزجاج ، وهذا الدليل يؤكد أن الزجاج كان معروفا في حضارة وادي الرافدين قبل ، ، ، ٥ آلاف سنة تقريبا ، ثم انتقلت إلى مصر وصور وصيدا وبلاد الفرس وروما .

تطور العمل بالزجاج وخاصة في القرون الوسطى فقد ابتدع العاملون صناعة الورديات روهي نوافل كبيرة على شكل وردة ملونة) فتألقت الجوامع العربية بالنقوش الفنية الرائعة وأصبحت بلاد الشرق مملكة الزجاج ، وكذلك مدينة البندقية في إيطاليا بالكنائس العملاقة حتى وصل بمم الأمر إلى نقل مصانع الزجاج خارج تلدينة في جزيرة نائية ومنع الصناع من مغادرة المصنع أو الجزيرة .

لقد ساهم الزجاج مساهمة كبيرة وفعالة في كثير من العلوم منها الفيزيانية والكيميانية والفلكية وعلوم الأحياء

، فأدخل النور إلى البشرية ليس فقط عن طريق للصباح

بل وعن طريق للجالات التقنية والعلمية فالزجاج يدخل عنصرا هاماً في كثير من الأدوات العلمية مثل البارومتر وأنابيب الإختيار والدوارق الحرارية وللحرار وشرائح للجهر والتلسكوبات وأنابيب الإختيارات الكهربائية ، بالإضافة إلى تطور العمل بالزجاج اكتشف الزجاج العطوي الذي يلوى ولا يتكسر والياف الزجاج العازل والزجاج اليصري الذي والكثير من الإختراعات التي افادت البشرية ، في المدد القادم نكمل معكم حديثنا عن الرجاج

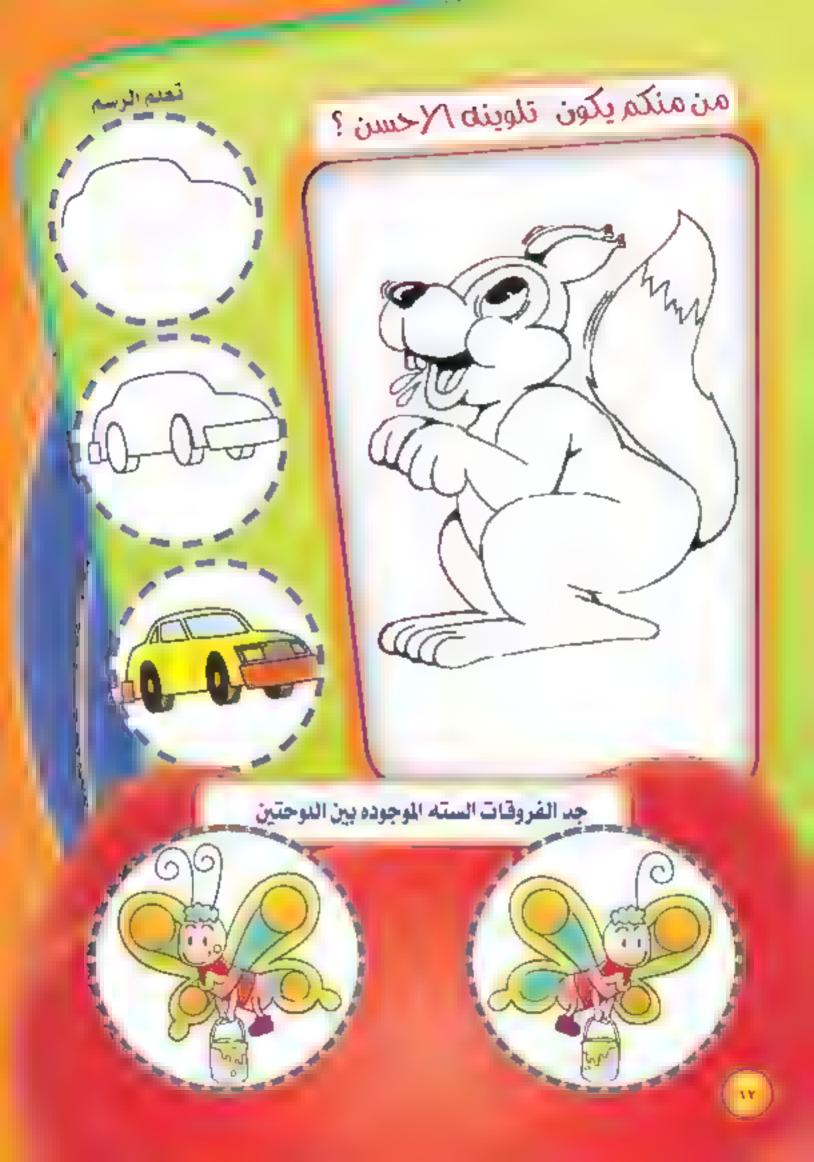


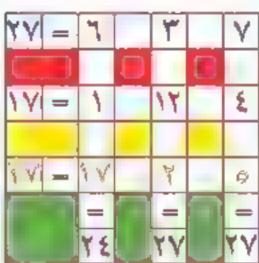


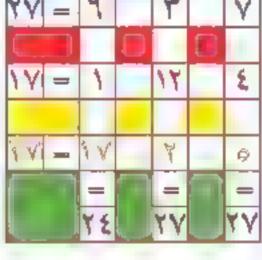
عاقبة الطافق

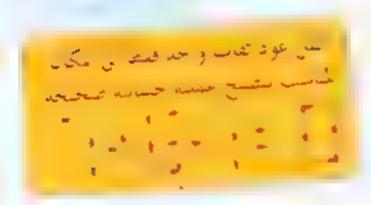










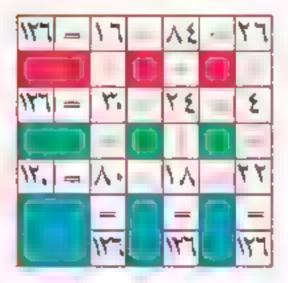


Ro avi

ارقام متقاطعه

صع في تلريعات الفارعة الموجودة باجدول أحدى العمليات الحسابية ر+ / - / x / - / +) لتحصل عنى التائج على النتانج للبينة في كل عمود

اجابة العدد السابق أرقام متقاطعة







دهب انعم سعمال إن السوق كي يشر ي بعض خاجات التي كانت صرم ريه مصول بالأحص واله واحراره حيما بعداء فلأفاره حبه واهوا ينجوان ال

السوق سنم غنيه رجل كالأمار أبقاله فاللا له کیف حالث یا عم سماری

فقال المم : وعليث السلام يا ولدي

عقال الرجع ؛ انا أراك بين الثرة و خرى و ب جنس مع لاصفال كي حدثهم على كالاه الله عر

فدان عمم سيتمال ۽ نعم يا ولدي فهم آيناؤن وحمهم عينا الأتعلمهم

هقال الرجل ؛ بارك الله هبك يا عم ولكني ا أعرفت ينفسي تا الأستاد شاكر مدير مدرسة الإخوة لايتداليه

فقال العم سنمان: أهلا يك

فقال الرجل ؛ لقد مرض مدرس التربية الإسلامية في طمرسة وأحببت الدائق إلى المدرسة كصيف لكي حدث اللاميد عن بعص الهاب الفرال الكريم حتى لا يبقى الدرس شاغرا ولكي يستفيد الأطفان أيضا

فقال العم سلمان : انا ق جدمة أبنائي الصغار، قمتي تريدين ال

فقال الرجع: غدا ان شاء الله

وفي فيندح اليوم الذي توجه العم سنمات إن عدراسه وحيلما فخر إلى تعلق فرح لأصفال والاقا معظمهم كدوا يعرفونه

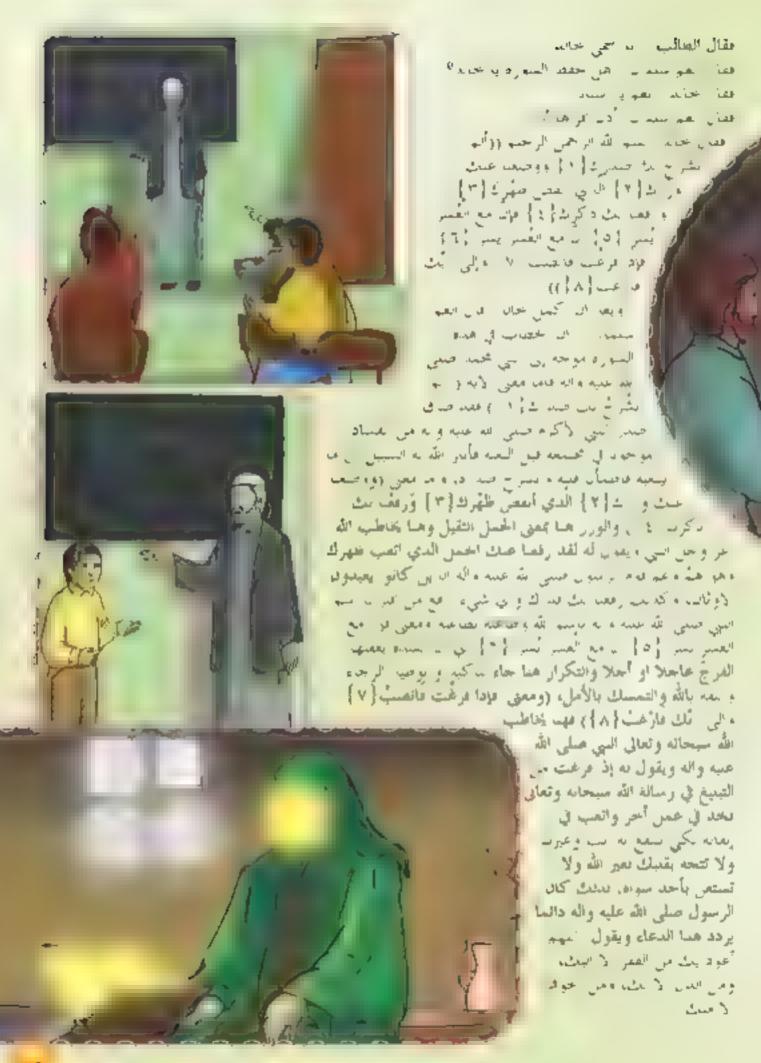
ويعدان فدمه مديراهم قائلا الغم سنمال سوف يعطكم الدرس يدن لأسناه محمد سافاه للدفأريدكم بالحبسم التصر ف

فقال الأطفال جيمهم: نعم يه

أسناد وخرج الأسناد ساكر ثم برك العم سلمان في الصف فعال العم مشاك بالهابي ادا فرح عدد سي معكم و سم ال الصف السادي بعدوال كبا ولدن ساف حدثكم الوم عن نفسج مسيط بسورة الإنشر -

فهل فيكم مل يتفضها فرقع عدد من الصلاب أيديهم فأشمر العم سنمال إن حدهم







جغرافية

الحريرة هي مساحة متفرلة عن الهر مبعيرة عِلَّالْهِ العِلَّالِ وَيَعَالُونَ عِنْدَا عِلَّالِهِ السَّالِ وَالأَنهَار وتاتي الحرر باحجام محتلمة ولكنها عِكل الأحوال أصنفر من المارات ونُفِّدُ اكبر جربرة عِلَّا لَعَلِمِ

(الجريرة)

◄ جردرد جرددالاند الدي بعدم ١٠٠ ٢ ١٧٥ ٢ كم٢ بليها جردرد غيب الحديدة وان أكبر الدول الذي سالف بي مجمعها من الجرز هي دولة الدونيسيا بية شرق اسيا ويبلخ عدد جرزها خمس جرز رئيسية وثلاث الاف جريرة اخرى



الصحة والطب

(الحروق عبد الانسان)

رالحروق التي تصيب الإنسان هي على ثلاث درجات درجه اولى: حروق سطحيه درجه ثانية حروق معيقة حروق معيقة الكل من هده الدرجات طريقة خاصة بالمعالجة فلصناب بالدرجة الأولى من الحروق وهي الأخت فيضب عنيها الده البارد ثم تطهر وتدهن بمرهم للحروق اما الدرجة الثانية فينظت الحرق بماء معقم ومعلهر ثم تعص الروائد ويوضع شاش مشبع ويصمد الحرح وبالنسبة لحروق الدرجة الثالثة فيعالج حروقة باستان وبنيع احبابات وبنيع احبابات الحروق الدرجة الثالثة للحروق الدرجة الثالثة الحروق الدرجة الثالثة المعالم عروقة باستان وبنيع احبابات الحروق الدرجة الثالثة المعالم عروقة باستان وبنيع احبابات الحروق الدرجة الثالثة المعالم عن بصاب الحديد الحديد

النبات

كيف يتم صباعة الغداء في البيات؟

تحصل تمار الأشجار على الغداء من الأوراق.

التي بدورها تصبع هذا الغداء من مواد تسحيها من الهواء ومن هذه المواد هو غار ثابي وكسيد الكردون والمادة التانية هي الماء الدي تسجيه من الأرمن والمادة التانية هي الماء الدي تسجيه من الأرمن عبر الحدور، من هانين الماديي الأساسيدين تجسع الأوراق لغداء المدروري لها، وبتم عملية تسمى الكورويلاش، وهي دات لون اخصر لانها تحوي على مادة خصراء تسمى الكوروفيل، اما الطاقة التي تحتاجها في هذه العملية في الطاقة التي تحتاجها في الماء العملية في الطاقة التي تحتاجها في هذه العملية في الطاقة التي تحتاجها في هذه العملية في الماء الماء





قَتَانَ الأَبْطَالِ وَشَارِتَ عَيَادَ أَيَ أَصِيبَ يَشْقِ فِي حَالِهِا عُصَارِ ينصب بالاشتر وشهد له انبي الكريم صلى الله عليه و له دون

ال ير د بات قان عنه ١٩٠١ نتومن حقة وهي سهادة مباركة من رسول الله صلى الله عليه و له له اما امير التومين عليه السلام فقد قال عنه " ركان بي مالك كما كت لرسول الله صعى الله عليه واله إ و كان مالك من رعباء أنعر في نشرفاه ووجهاء فومّه وفارسا صنديدا شديد الباس ومنّ أبرر قاده جش الإماد على عليه السلام. أما سيرنه فكان حارما حيث كان يعمع بان اللين والصرامة وشهد له بديك الإمام عنى عينه السلام قابلا (أنه من لا يَخَافُ صَعْفَهُ وَلا يَطُوهُ}

و سنطاع بقضاحه لسانه أن يعمد الكثير من لفتي في عجرالسيف عن المحادها وسارع في مواقفه إلى



تصرف حق وحاربه الباطن ومانث الأشـر من انقلابل اندين حصروا وفاة الصحابي اخلين أبي در العفاري رصوان الله عنيه، وشـر <mark>ك في</mark> دفـه بعد نفيه إلى صحراء الربدة مظنوما

ولي معركة الحمل الحد واي الكوفة أبو موسى الاشعري يخوف النس وعنه من الدهاب الصرة الامام على عليه السلام، فدهب مالك الاشر إليه يحمل أمر الإمام عليه السلام بعرائه من منصبه فدحل عليه المسجد والرائه من نشير وطرده وعباً كتاب حيش للمعركة وقد نصبه مير الموسين عليه السلام واليا على مصر قررمعاوية التحلص من مالث باعتماده على خت عمرو بن العاص ومكره حين وعد أحد رحاله ال بسقى السم الله مقابل اعتابه من الضرائب مدى احياق، فقام هذا الرحل الشرير بحلة سقى حلاف العدل فلسموم المدا البطن الشجاع فاستهد مطلوماً وقحع به أمير الموسين عليه السلام وقال عنه المنهم في احسبه عدك قال موتد من مصاب الدهر)، وهكذا النهت حياة هذا الرجل الشجاع بعد حياه حافية باحهاد والنصحية والاحلاص











سهاد عبكم يا اصدفاني اليوم وكما وعدتكم يا أحبق ببدأ بمجموعتنا الجديدة من التمارين

إنفا تمارين اليوغا

ء ۾ عصب ديو ۾ تاکين

نعم يا حيدر إن اليوغا هي كنمة غير عربية بل هي من لغات آسيا القديمة وتعنى الإتحاد بين الجسم والعقل والروح

هذا يعي إنه ومن الآد لن نعمل في تماريت الجديدة على الجسم <mark>فحسب بر</mark> على الجسم والعقل والنفس

وكنفي الما ماكا

سوف اشرح لکم ذلك يا أصدقاء

زف في التمارين العادية كنا نتهياً للتمرين من خلال ارتداء الملابس الرياضية وإحراء الإحماء

أما في تمارين اليوغا فبالإصافة إلى ذلت علينا أن نقوم بتصفية النفس والتفكر بقدرة الله وأحاطته بكل الخلالق وعنينا أن دشعر بوجوده في كل مكان

أحسنت يا حسين

ففي نظر اليوغا يتسم التمرين بأنه لا يستهدف الجسم فقط معرولاً عن العقل والروح بل يستهدف الإنسان ككل حتى يصبح الجسد صالحاً لوحود الروح للؤمنة فيه وكدلك فان تثارين اليوغا - لا تركز على السرعة والتكرار بل تمتم بتأدية التمرين ببطء وبطريقة صحيحة وتفكر

وها يجب عليكم معرفته يا أحبق إن تمارسة اليوغا من الصغر يمكن أن تكون أفصل بداية لحياة صحية وأفضل أساس خسم رياضي ومن الأفصل أن تقوموا عمارسته مع كن أفراد العائلة وألان ببدأ بالنمزين الاول وهو غرين النفس بطريقة اليوغا

أولاً عليه أن نعلم أن الإنسان تدنيب كقطعة القياش لا تكون جميلة إلا بلنجافظة على نظالتها لكي لكون جميلة دائماً

لدنك علينا أن تنطف أنفسنا من الدنوب قبل بدء التمرين وذلك بالإستقفار للشعور بجانة الطهارة و التقام

مَّدا عليه أن تستغفر الله صبعين مرة تتطهير أرواحه من قادُورات الدنوب

مُ تبدأ العمرين

بوصعية اجلوس بطريقة التربع على أن يكون ظهرنا مشدوداً ورأسبا موقوعاً ثم ناخد نفسأ عميقا ويبطىء ومن خلال الانف وفي الوقت نفسه الفخ معدتك بقدر ما تستطيع ولكن الفخها ببطره

ثم اخرج نفسك ببطء وبعمق أيضا ومن خلال الفك وال الوقت نفسه اكمش مقدتك لأقضى حد وأثناء التنفس حاول أقاتنفخ القفص الصدري تدريجياً

وارفع كتعيث أثناء التنفس للأعلى وادفعهما إلى الوراء ويبطء

احتفظ يُعدا الوضع ثم امتبع عن التنفس لمدة من ثلاث إلى خُسن ثوال والأن

أبدأ بالاسترخاء ويبطىء وأحفل جسمك يسترخى بالكامل ولي أله ذلك عليث أن تعدكر نعمة الله عليث حيث انعم عليك بنعمة التنفس والتي تحب لك الحياة

والآن يا أصدقاء عليكم أن تستمروا طيلة هذا الشهر بالتمرف على هذا التمرين حق تتقنوه فانه الباب الربيسي للدخول إلى عالم غارين اليوغا

إن شاء الله يا كابئن







عداد وصادق للصراوي



احل بلید از الاستان الاحتراب اللید اللی اللید ا

د الا التي التي التي سنة بدايش الا عاد العدد بدول التيكيلا الدارجة عن حم يضاعه المسلم. الا الدارات التي الا الاستهار بيني ما التيكية والشهارة التي الا التي الا التي الا التي الا التي الا التي الا ت المناحدة بالتناسل عن من التي يستويد الدين الأنوا المستحدة الاوراشي الايت





قال الرسول محمد (ص) "خيركم أنتعكم للناس"

و لاي هن يامكانكم حديد اي لاسخاص النابة التناوهم ، و لذي يبد حرف شد العدد العوم حدمة ساس ومساعدتم عن طريق ايصال الرسائل و تصرود ان اماكن سكنهم اوعملهم؟

photographer



postman سنعي البريد



policeman











ماحيا عبدقاني بصغار البعافيا فيدا بعدد عنى طبحا حديدة وهي العشارر الشامية) تعالوا معي لنتعرف عنى كيفية عملها

• تلفادير

ربع کلو این جات اندرای تقليل من الزبد وللمح







طريقة العمل نصع حيات الدري مع قليل من الرباد والنبح في قدر تيفان وتوضع على مار هادئة وتحرك بين حيى وأخر حتى تتشقق حبات الدرى ويبيص لوكنا وبعدها تكون جاهرة للتقديم إلى اللقاء مع طبحة جديدة





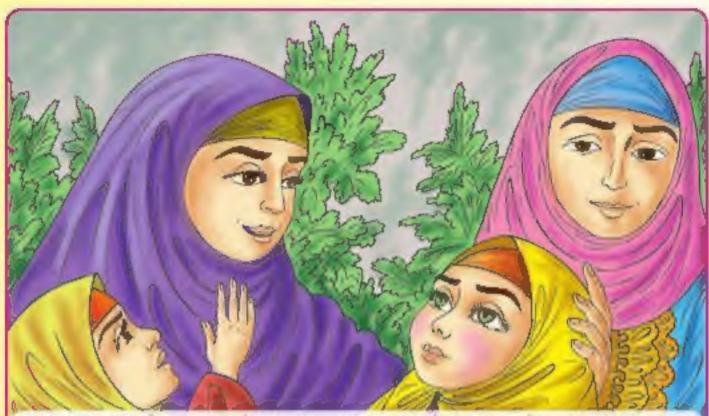




البدات السلام عليكم الممة هدي وبمائها وعليكم السلام ورحمة أبنه وبركاته

سبب ثبد مصربا حبب توعد الذي انبجبا عنيه المه عدى صبحا سادكر بكم هذا اليوم أحدى الفاجر التي جرف على يد بيهنا الأكرم محمد ملى الله عبده وانه نبحه وانه نبحه ويركا بمصابته وشربا عن الله سبحانه وتعالى بذكره اربب عدر يا عبة هدى اتى لا عرف ما هو مصى كلبة معاجر ؟ المبة هدى الدو وقو الدي تدي يصعر السراعي الاعتمار الريابي البي سبب حارق للعاده بحيث بمحر السبراعي الابيال يصنه او ابتناله وونقت عدم البحدي وابنات الدوة والرسانة فيديند وعلى صدر مستجره المام بحميم قلا يحتلم فيها عالم او جاهل ومراس او كافر وهي بامر النه سيحانة وبقالي حديدة على بحيض الله بها أحد من همة ألدمة هذى بمح يحتصر بها الله الانتياء عليهم السلام براستان الدينة والسيدة على البياء عليهم السلام براستان الله عمله والمنافذة برائد الوسائلات بوراكها عدائل المتحرب والمعنى مدالات المنافذة والم المنافذة والم المنافذة والم المنافذة والمنافذة والم المنافذة والمنافذة والم





العمة هذى ولكي تحصل على الأجر والثواب من الله تعالى عقينا أن تقوي التقرب إلى الله تعالى في جميع أعمالنا، ومنها جلوسنا ها هنا نذكر بعص مماجز النبي الأكرم وأهل بيته الأطهار عليهم السلام تيمناً وتبركاً بعضائهم والتعساراً ومحبة لهم وإحياءً لأمرهم، حيث ورد عن إمامنا جدار المسادق عليه السلام ((أحيو أمرنا، رحم الله من أحيا أمرنا)) عسى الله سبحانه أن يجعلنا من مواليهم والتمسكين بحيلهم والفائزين بمعرفتهم في الدنيا والأخرة.

البلاث جميماً، أمين يا رب العالمين، العمة هذى سأذكر لكم معجزة حصلت أثناء حتر الخلدق من قبل السلمين حيث ثم حتر الخلدق قبل وقوع معركة الخلدق، ترجس، وما هي معركة الخلدق؟

العمة عدى: هي ممركة وقعت بين المسلمين بقيادة نبيتا محمد صلى الله عليه واله وبين المشركين وسأذكر لكم تفاصيلها ان شاء الله في أحدى وفسائقا الفائمة.

حكيمة اشوقتنا يا عمة لسماع العجرة التي وقعت.

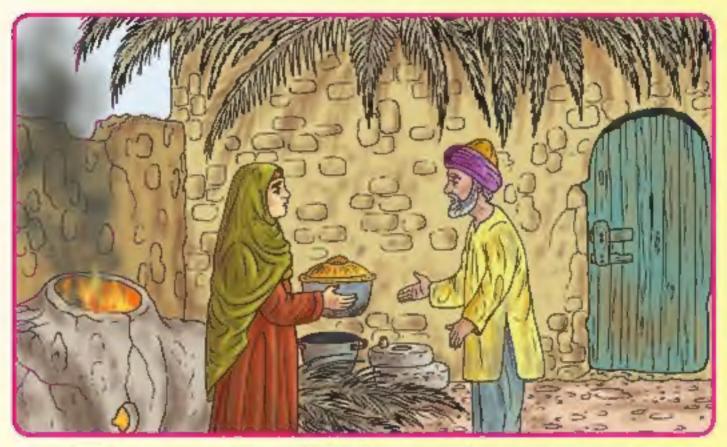


العمة هدى إستأذن الصنحابي جابر بن عبد الله الأنصاري من النبي صلى الله عليه واله بالذهاب إلى بيته حيثما كان السلمون بحضرون الخندق والخندق يا عزيز اتي هو حضرة كبيرة تمند إلى مسافات معينة.

مريم؛ ولماذا أزاد الصنحابي عليه السلام الشماب إلى بيته؟

العمة هدى ، أراد أن يسأل (وجته إن كان هناك طعام قد أعدته ، فأجابته نعم أن لديها شيئاً الليلاً من الشعير واللحم، الطحنا الشعير ثم عجنت زوجته الطحين وطبخت اللحم.

فأطمة؛ وهل رجع الصحابي جابر إلى التبي سلى الله عليه واله في مكان حفر الحندق بعد ذلك؟

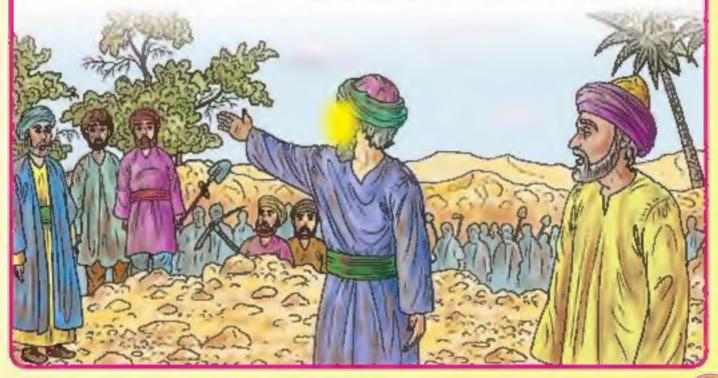


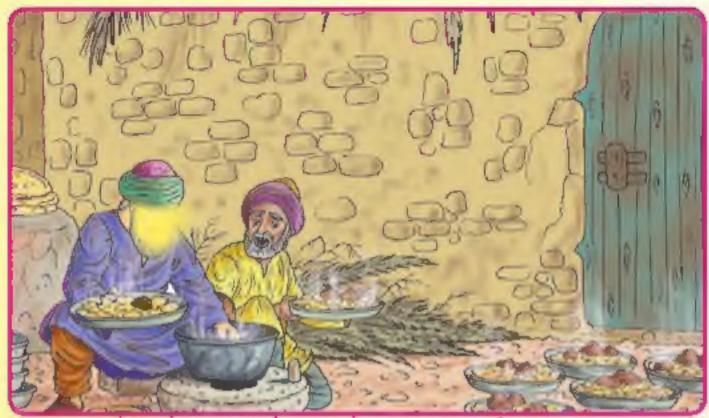
العمة هدى: نعم وتكلم مع النبي صلى الله عليه واله وقال: أرجو أن تأثي مع رجل أو رجلين إلى بيننا لتناول الطعام، وان الطعام قليل يكفي للعدد الذي ذكرته لك يا رسول الله.

نور الهدى: وهل قبل رسول الله صلى الله عليه واله هذه الدعوة؟

العمة هدى: نعم قبل انتبي الأكرم صلى الله عليه واله الدعوة، وكانت حالة المسلمين المادية في تلك الفترة ضعيفة قد أصابهم في ذلك اليوم جوع شديد وتعب وإرهاق بسبب عملهم الشاق بحفر الخندق، فقال الرسول صلى الله عليه واله الأصحابه جميعاً: قوموا إلى بيت جابر، فأستحيى جابر حياة لا يعلمه إلا الله.

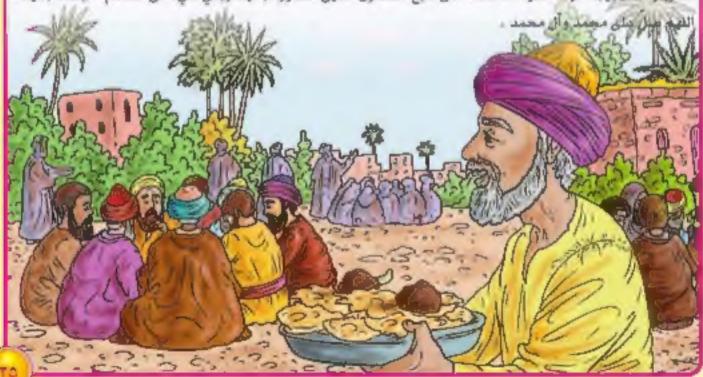
رقية: وماذا حصل بعد ذلك فأننا على أشد الشوق لمرفة التفاصيل؟





العمة هدى: ذهب جابر رضوان الله عليه مسرعا إلى بيته وأخبر زوجته بأن النبي قد جاء وأصحابه أجمعين. قالت زوجة جابر: هل عرف رسول الله أن الطعام قليل ولا يكني إلا لأربعة أو خمسة رجال فقط؟ جابر : نمم.

قالت زوجة جابر، الله ورسوله أعلم، فذهب عن جأبر ما كان فيه من حياء شديد وقلق، ثم دخل رسول الله صلى الله عليه واله بيت جابر رضوان الله عليه وكانت زوجة جابر قد خبزت المجين ووضعته في التفور وطبخت اللحم بالقدر، وقام النبي صلى الله عليه وأنه وجابر بأخذ اللحم من القدر والخبز من التفور ويقربا الطعام إلى الناس، وطلب رسول الله صلى الله عليه واله أن يجلس سبعة أو ثمانية أشخاص على المائدة ويأكلون الطعام، ومن ثم كشفا التفور والقدر فإذا هما قد أصبحا أكثر مما كانا، فقدما الطعام إلى الوجية الثانية من الرجال فأكلوا وشربوا، وما زالا يفملان ذلك ويكشفان التفور والقدر ويجدانهما أكثر مما كانا، هتى شبع للسلمون الذين حضروا جميعاً وبقي شيء من العلمام، البنات جميعاً:





للسجد الأقصى للبارك

المسجد الأقصى هو أولى القبلتين وثالث الحرمين الشريقين وهو ثاني مسجد بني بعد للسجد المرام بحكة، وهو أول قبلة للمسلمين قبل ان يأمر الله سبحانه وتعالى رسوله الكريم محمد صلى الله عليه واله بالتوجه نحو الكعبة الشريقة.. وثالث مسجد تشد إليه الرحال بعد للسجدين الحرام والنبوي الشريقين.. وإليه أسري بالرسول صلى الله عليه واله ومنه بدأ معراجه إلى السماء، إذ قال تعالى: ((مبحان الذي أسرى بعبده لهلاً من نفسجد الحرام إلى المسجد الأقصى الذي باركنا قال تعالى: ((مبحان الذي أسرى بعبده لهلاً من نفسجد الحرام إلى المسجد الأقصى الذي باركنا حوله لنريه من آياتنا إنه هو السميع البصير) مورة الإسراء آية 1...

والأقصى هو أسم لكل ما دار حوله السور الواقع في أقصى الزاوية الجنوبية الشرقية من مدينة القدس القديمة للسورة، فوق جبل موريا أحد الجبال الأربعة التي تقوم عليها القدس ، ويحتد الجبال الأربعة التي تقوم عليها القدس ، ويحتد الأقصى على مساحة شبه مربعة تبلغ ١٤٤ ألف متر مربع.

